



# 9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Koob, Thorsten

□□□: 1:18:50

□□: Lorsch

□□: 41

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 161 (of 307)

□□□□□/□: 142 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

männl. AK 4 (TM 35-39)

□□□□□: 20(of 31)

□□□□□□□: 1:02:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:23	20:45	10	2:40	88	3:08	0.50	10:23	20:45	32			18	1:38
Schwimmen □□□	0.50	10:23													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:21	9:24	13	0:49	78	0:56	0.75	12:44	16:58	32			18	2:04
Rad	20.00	41:47	2:05	25	9:57	190	11:30	20.75	54:31	2:37	32	3:46	18	11:27	
Rad □□□	20.25	44:08													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	12:41	5:04	23	3:03	158	3:40	23.25	1:07:12	2:53	32	5:40	17	13:52	
Lauf	2.50	11:38	4:39	14	1:53	95	2:41	25.75	1:18:50	3:03	20	16:42	143	16:42	
Lauf □□□	25.25	1:18:50													